

N'OUBLIES PAS ...

- Départ vendredi le 11 août à l'Église N.D.L. à 18h00 (arrive à 17h30 si possible)
- Soupe avant de venir (tu peux t'amener une collation pour la route Québec-Matapédia)
- As-tu un casque, des sacoches, un cadenas et une ou deux trippes de rechange?
- As-tu des valves conventionnelles? Sinon, il te faut un adaptateur à pompes.
- N'oublies pas ta carte d'assurance maladie.
- As-tu huilé et graissé ta chaîne dernièrement?
- Retour prévu à 1h00 AM, dans la nuit du 20 au 21 août.

-ENTREPRISE D'ÉTÉ 1995-

=====

LE 102e POSTE WAPITI

NOTRE-DAME DES LAURENTIDES

"GUIDONS NOS GUIDONS JUSQU'AU PARC FORILLON"

cyclo-camping en Gaspésie, de Matapédia au parc Forillon

ANNEXE A

DU 11 AU 20 AOUT 1995

MATÉRIEL PERSONNEL

Afin de vivre un camp heureux, c'est-à-dire avec des bagages pas trop pesants, voici ce que tu devrais mettre dans ton baluchon (ou sacoche). N'oublies pas que la pluie a tendance à rendre les vêtements humides, ce qui fait que tout doit être dans des sacs de plastiques.

SUR TOI EN VÉLO

- chemise pion + foulard
- 1 paire de bas
- 1 paire d'espadrilles
- 1 t-shirt
- 1 sous-vêtement
- culotte courtes
- casque
- lunettes fumées (ou ordinaire)

DODO

- sac de couchage
- tapis de sol
- toutou (facultatif)

PROPRETÉ

- savon biodégradable
- serviette
- brosse à dent
- pâte à dents "arm & hammer dental care"
- PAPIER DE Toilette

MATÉRIEL DE VÉLO

- 1 ou 2 trippes de rechange
- gants - CADENAS
- 1 ou 2 gourdes

RECHANGE

- 2 sous-vêtement
- 2 paire de bas
- 2 t-shirt
- 1 pantalon court
- 1 imperméable
- 1 pantalon long (lonlon)
- 1 gilet chaud
- maillot de bain (pas besoin de casque de bain car on a nos casques de vélo)
- bottes, sandales ou autres espads?

BOUFFE

- gamelle, ustensiles & tasse

AUTRE

- sacs de plastique de rechange
- bandes élastiques (bungee-corde)
- petites gogosses (aki, cartes, lampe de poche, argent, papier, etc.)

N.B.: Il faut qu'il reste de la place pour le matériel de poste et pour la bouffe que l'on va diviser à chaque étape. Prenez la peine de bien balancer le poids de vos bagages, afin que les sacoches aient le même poids des deux côtés. (pesez-les séparément, et équilibrez-les ensuite). Les bungee-corde peuvent servir à attacher tente et sleeping.

AJOUTS AU PLAN DE CAMP

CHARTRE D'ENTREPRISE (page 6 du plan de camp)

- Rotation des couchers dans les tentes (toujours coucher avec quelqu'un de différent)
- Un "serre-file" désigné à chaque demi-journée.

TRAJET-HORAIRE (page 20 et 21 du plan de camp)

-Le 11 août, nous coucherons au centre communautaire de la ville de Matapédia. La responsable est Madame Aimée Firth, secrétaire-trésorier de la municipalité. Numéro de téléphone à son bureau: 865-2917, à sa résidence: 865-2891. La salle communautaire sera débarrée à 22h, le 11 août; c'est une grosse bâtisse en claboard gris-beige, située voisin de l'Hotel de ville sur la rue de l'Hotel de ville; En face de l'église à gauche, il y a l'hotel de ville (avec drapeaux) et juste à côté de l'hotel de ville, il y a le centre communautaire. Une cuisinière électrique est à notre disposition.

-Le 12 août, nous roulerons 25 km au Nouveau-Brunswick, sur la route 134, de Matapédia à Campbellton (Nouveau-Brunswick), d'où nous prendrons le pont qui nous ramènera à Pointe-à-la-Croix (Québec).

MATÉRIEL DE POSTE (page 30 du plan de camp)

- drapeau du poste

SÉCURITÉ

Au niveau de la sécurité, nous prenons note des quelques points qui suivent.

•**HOPITAUX**: Nous croiserons 3 hôpitaux au cours de notre camp. Nous serons dans les villes en question aux dates indiquées entre parenthèses, bien que l'on puisse y être souvent la journée précédente ou la journée suivante, si besoin est.

*Centre hospitalier Baie-des-Chaleurs, Maria (14 août), tél: (418) 759-3443;

*Centre hospitalier de Chandler, Chandler (15 août), tél: (418) 689-2261;

*Hôtel-Dieu de Gaspé, Gaspé (17, 19 et 20 août), tél: (418) 368-3301.

•**POLICE**: En cas de vol, d'accident mineurs ou de petits incidents, nous croiserons 5 postes de police de la Sûreté du Québec au cours de notre expédition. Ils sont situés dans les villes suivantes:

*Matapédia (11-12 août) tél: (418) 865-2115

*New Richmond (14 août) tél: (418) 392-4411

*New Carlisle (14 et 15 août) tél: (418) 752-2251

*Chandler (15 août) tél: (418) 689-6666

*Gaspé (17, 19 et 20 août) tél: (418) 368-3232

•De plus, à chaque journée quelqu'un sera désigné "serre-file", c'est-à-dire qu'il devra rester le dernier de la file (collé sur l'avant-dernier).

•Nous transporterons 2 trousse de premiers soins et 2 trousse de réparation, qui seront dans les bagages du premier et du dernier de la file.

•Les casques de vélos sont obligatoires.

•Si quelqu'un se blesse ou est incapable de suivre, ses parents pourront venir le chercher ou encore le poste pourra lui payer un retour en autobus mais si tout le monde s'entraide, une telle situation ne risque pas d'arriver!

TECHNIQUE DE RÉPARATION

date: le dimanche 6 août 1995
personne ressource: Jérôme Grenier, 2221 rue Légaré
horaire: de 10h30 à 12h30: atelier de réparation de vélo
de 13h00 à 19h30: pratique; 63 km de vélo, randonnée jusqu' au
parc de la Jacques Cartier.

résumé de la technique:

- a) Comment réparer une crevaison
- b) Comment ajuster les vitesses
- c) Comment ajuster les freins

•Comment réparer une crevaison (voir dessin 1)

- 1- Vider l'air de la chambre à air.
- 2- Sortir le pneu avec l'aide de 2 "clés à pneus" (ne sortir qu'un côté du pneu).
- 3- Sortir la trippe.
- 4- Gonfler la trippe pour trouver le trou par le bruit et l'échappement d'air. Si le trou est trop petit, mettre la trippe dans de l'eau calme: il y aura des bulles à l'endroit du trou.
- 5- Dégonfler la trippe.
- 6- Sabler à l'endroit du trou (et autour).
- 7- Appliquer de la colle sur la trippe et sur la "patche".
- 8- Coller la "patche" et maintenir une pression avec les pouces pendant 5 minutes.
- 9- Regonfler la trippe pour vérifier si la réparation est efficace.
- 10- Redégonfler la trippe.
- 11- La placer à l'intérieur du pneu, et rentrer celui-ci dans la roue.
- 12- Gonfler.

NB: Il est recommandé, en cas de crevaison, d'installer sa trippe de rechange immédiatement, et de faire la réparation plus tard, une fois arrivé au campement, pour ne pas être pressé et perdre inutilement du temps.

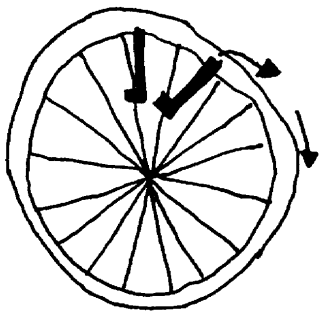
•Comment ajuster les vitesses (voir dessin 2)

Les 2 vis du dérailleur déterminent l'espacement entre les "guire". La vis la plus loin est pour la plus grosse "guire" et la plus près pour la plus petite. Un petit ajustement peut se faire à l'extrémité du câble de vitesse, en vissant ou dévissant. On peut aussi tirer le câble de vitesse pour les gros ajustements.

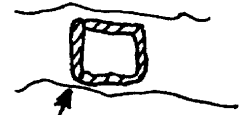
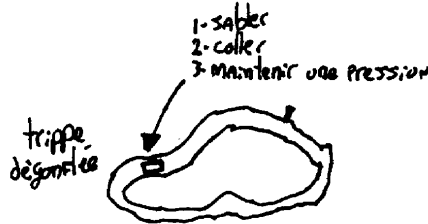
Comment ajuster les freins (voir dessin 3)

En vissant ou dévissant, près de la poignée. Pour de plus gros ajustements, visser ou dévisser les "sucés" et déplacer pour éviter qu'elles ne touchent à la roue.

DESSIN 1A: sortir le pneu

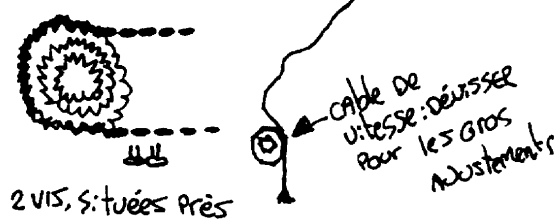
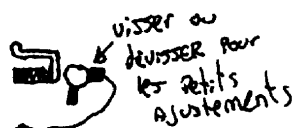


DESSIN 1B: coller la "patche"



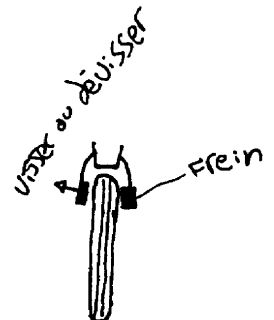
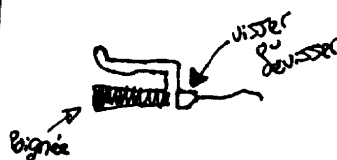
le contour orange fondera pour coller la trippe

DESSIN 2: DÉRAILLEUR



2 vis, situées près du dérailleur déplacent la chaîne, vers ici ou vers le "Fond" de la feuille.

DESSIN 3: les freins

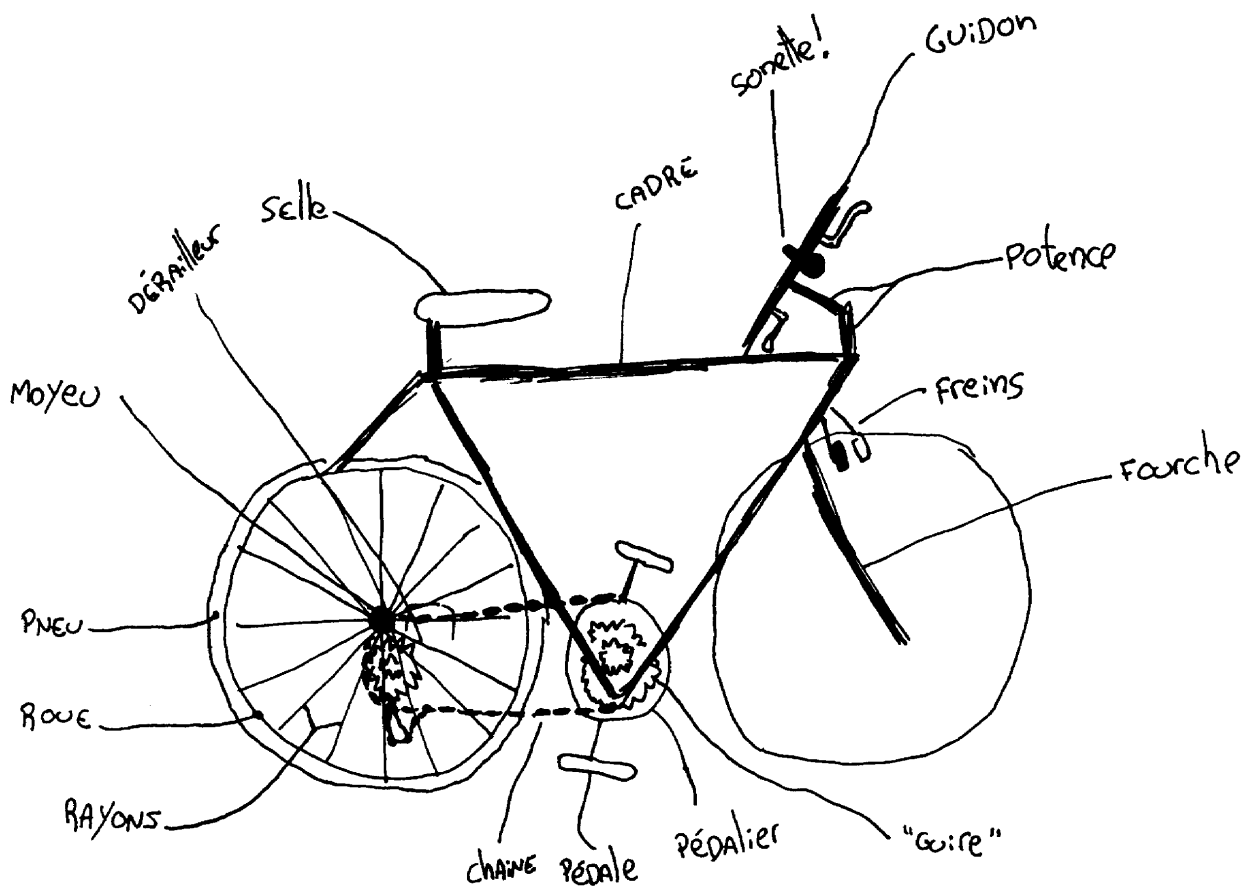


DERNIERE PRATIQUE

- Quand? mercredi le 9 août
- départ du local pionnier à 18h, vélo jusqu'à Place Royale (18,5 km)
- Prise de photo aux Médiévales de Québec
- Courte réunion au Vieux Port
- Retour au local, distribution du matériel et de la bouffe pour le camp.

TOTAL: environ 37 km.

PARTIES D'UN VÉLO



POUR VOUS ÉCHAUFFER, LES ÉTIREMENTS

Pédalez lentement pendant environ 10 minutes.
Puis descendez du vélo et faites les étirements suivants.

Le bas du dos

Pliez les genoux et mettez les mains sur les cuisses. Arrondissez le dos, poussez le bassin vers l'arrière, laissez tomber la tête. Puis relevez la tête et regardez dans les airs, laissez-la retomber et détendez le bas du dos.



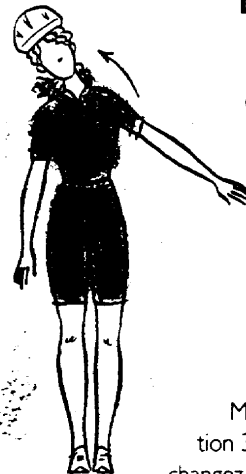
Les quadriceps

Tenez le dessus du pied droit de la main gauche et tirez doucement le talon vers les fesses. Maintenez la position 30 secondes et changez de côté.



Le cou et les épaules

Assise ou debout, penchez la tête d'un côté en même temps que vous tendez le bras opposé jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le côté du cou.



Maintenez la position 30 secondes, puis changez de côté.

L'arrière des genoux

Posez la plante du pied sur un objet

comme une marche pour vous soutenir. L'autre jambe doit être bien droite, les orteils pointés vers l'avant. Pliez le genou de la jambe soulevée et poussez les hanches vers l'avant.

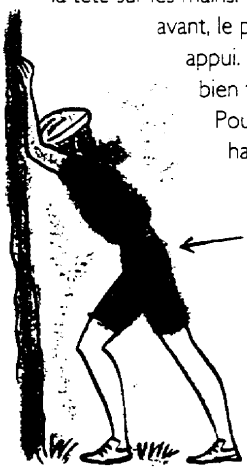


Maintenez pendant 30 secondes et changez de côté. Cet exercice étire l'aine, le devant de la hanche et l'arrière du genou.

Les mollets

À 45 cm (18 po) d'un mur ou d'un arbre, appuyez-y les avant-bras et laissez tomber la tête sur les mains. Pliez la jambe d'en avant, le pied près de votre appui. L'autre jambe reste bien tendue derrière.

Poussez lentement les hanches vers l'avant en gardant le bas du dos droit. Le talon de la jambe tendue doit rester au sol, les orteils pointés vers l'avant. Maintenez la position 30 secondes, puis changez de côté.



Avant de partir

- * Si vous prévoyez un voyage à bicyclette, préparez-vous en faisant quelques kilomètres par jour plusieurs fois par semaine pour améliorer votre vitesse et développer votre endurance.
- * Dans la mesure du possible, établissez votre itinéraire à l'avance. Certaines routes sont à éviter à bicyclette.
- * Téléphonnez à un magasin de bicyclettes pour obtenir de l'information sur les pistes cyclables et les routes recommandées.
- * Ne vous éloignez pas des routes principales : en cas d'accident, une voiture pourrait vous déposer quelque part.
- * Transportez toujours une trousse de réparations, y compris un pneu de rechange, une pompe et des outils.
- * Songez aux excursions organisées. Pour connaître les agences qui en offrent, consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique ou renseignez-vous auprès d'un magasin de bicyclettes.
- * Assurez-vous que votre vélo est en bon état de marche, surtout les freins.
- * Respectez le code de la route. Les bicyclettes sont des véhicules et doivent suivre les mêmes règles que les voitures.
- * Formez une file indienne et faites des signaux avec les mains.
- * Gardez toujours une bouteille remplie d'eau.
- * Évitez de conduire à la nuit tombée. Si vous devez le faire, assurez-vous que votre vélo est équipé de feux et de réflecteurs, et portez des vêtements fluorescents.
- * Portez un casque de protection de qualité approuvée.
- * Installez des paniers de chaque côté du vélo. Un sac à dos trop lourd peut vous faire perdre l'équilibre.
- * Portez des chaussures à semelle rigide, qui distribue la pression de la pédale sur toute la surface du pied.
- * Des gants de cycliste préviennent l'engourdissement des mains chez ceux qui tiennent le guidon trop serré.
- * Procurez-vous un cadenas en U.
- * Emportez une paire de lunettes de soleil incassables : elles protégeront vos yeux non seulement du soleil, mais aussi des poussières, des insectes et du vent.
- * Mettez dans votre sac un poncho ou un imperméable de cycliste.

Securité Routière

Port du casque obligatoire par le 102

Avoir les réflecteurs adéquats -avant

-Arrière

-Roue avant

-Roue arrière

-pédales

-etc

Avoir un fanion est fortement recommandé .

Suivre le code de la route - stop

- feux de circulation

-- limite de vitesse

- etc

Signaler nos mouvements



droite



gauche



ralentir



arrêt

Signaler les défauts de la chaussée , grilles d'égout , etc...

Vérifier l'état de la bicyclette avant de partir et régulièrement
lors du voyage

Rouler à la file indienne et par groupe de 5-6 maximum

Attendre le groupe régulièrement (se donner des points de rendez-vous)

